



mapa aulas

| | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO |
|-------|---|---|--|--|---|---|
| 07:30 | | | ABERTURA 07h30 | | | |
| 08:00 | 15' Abs 08h00-8h15 GI | 15' Challenge 08h00-8h15 E2 | 15' Abs 08h00-8h15 GI | 15' Challenge 08h00-8h15 E2 | 15' Abs 08h00-8h15 GI | ABERTURA 09h00 |
| 09:45 | | | Fisio Dance 09h45-10h45 E1 | | Pilates 09h45-10h45 E1 | |
| 10:30 | | | | | | 15' Challenge 10h30-10h45 E2 |
| 11:00 | | | | | | Dança TimbaFit 11h00-11h55 E1 |
| 12:30 | 15' Abs 12h30-12h45 GI | Dança TimbaFit 12h00-12h55 E1 | | 15' Abs 12h30-12h45 GI | | 15' Abs 12h30-12h45 GI |
| 13:00 | Trx Fit 13h00-13h30 E2 | Yoga 13h00-14h00 E1 | Fit Cross 13h00-13h55 E1 | Yoga 13h00-14h00 E1 | | |
| 13:30 | Bike 13h30-14h00 E2 | Localizada 13h30-14h00 E2 | | Bike 13h30-14h00 E2 | 15' Challenge 13h30-13h45 E2 | |
| 18:00 | 15' Abs 18h00-18h15 GI | 15' Challenge 18h00-18h15 E2 | 15' Abs 18h00-18h15 GI | 15' Challenge 18h00-18h15 E2 | 15' Abs 18h00-18h15 GI | FECHO 18h00 |
| 18:00 | GAP 18h00-18h45 E2 | | | | | |
| 18:30 | Dança TimbaFit 18h30-19h25 E1 | STEEL TRAINING 18h30-19h25 E1 | Trx Fit 18h30-19h15 E1 | Localizada 18h30-19h25 E1 | STEEL TRAINING 18h30-19h25 E1 | |
| 19:00 | Bike 19h00-19h55 E2 | | 15' Challenge 19h00-19h15 E2 | ZUMBA 19h00-19h55 E2 | | |
| 19:30 | | | Bike 19h30-20h25 E2 | | Bike 19h30-20h25 E2 | |
| 19:30 | Yoga 19h30-20h25 E1 | Pilates 19h30-20h25 E1 | Yoga 19h30-20h25 E1 | Pilates 19h30-20h25 E1 | Yoga 19h30-20h25 E1 | |
| 21:30 | | | FECHO 21h30 | | | |

E1 - estúdio 1 (piso 0)
E2 - estúdio 2 (piso 2)
GI - ginásio (piso 2)

INSTRUTORES PRESENTES NA SALA DE CARDIO E MUSCULAÇÃO DURANTE O

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

2ª a 6ª das 7h30 às 21h30
 Sábados das 9h às 18h
 Feriados das 9h às 14h
 Encerra aos Domingos